

2023年冬季活动方案设计 冬季长跑活动方案(大全6篇)

方案是从目的、要求、方式、方法、进度等都部署具体、周密，并有很强可操作性的计划。通过制定方案，我们可以有计划地推进工作，逐步实现目标，提高工作效率和质量。下面是小编为大家收集的方案策划书范文，仅供参考，希望能够帮助到大家。

冬季活动方案设计篇一

为贯彻教育部、省教育厅《关于开展第七届全国亿万学生阳光体育冬季长跑活动的'通知》要求，进一步落实“阳光一小时”，促进学生健康成长，抓住冬季锻炼身体的大好时机，在学校中掀起冬季长跑活动的体育锻炼热潮，不断增强学生体质，促进德智体全面发展，丰富学生课余体育活动，特制定我校冬季长跑活动方案。

20xx年12月至20xx年4月

组 长□xx

副组长□xx

组 员：全体中层及全体体育教师、各班主任

1、全员参与：人人参加长跑活动，个个有绳有毽并学会跳绳、踢毽。通过“冬锻”，达到人人耐久力有提高，人人都会跳绳、踢毽子，学生长跑能力和体质都得以增强。

2、量力而行：要循序渐进，逐步增加运动量。

3、天天活动：在校内利用课间跑操及活动课、体育课进行活

动，确保学生每天1小时的体育锻炼时间。每个学生节假日也要积极锻炼。班级之间举办小型多样的友谊比赛，年级组长负责，班主任组织。

4、安全第一：开展“冬季锻炼活动”要把“安全”放在首位，对体弱多病的学生不要勉强，让他们遵医嘱进行锻炼，即使身体健康的学生，亦应根据气候条件和按照循序渐进、持之以恒进行身体全面锻炼的原则，确保安全。

5、积累资料。班级活动资料请各班主任负责收集。

1、长跑——全校学生第十五周改广播操为冬锻长跑，组织形式同往年，各班在指定位置集合，听信号绕田径场逆时针方向慢跑，每天不少于1000米。学生会作好检查记录，活动结束后，对各班队列队形、精神面貌、口号等情况进行打分评比，并在普及的基础上选拔出本班优秀长跑队员。

2、踢毽与跳绳——各班充分利用大课间时间重点练习踢毽（单踢或盘踢）和跳绳（单跳、双飞及长绳）。要求所有同学人人都会跳短绳，女生要人人都会单足踢毽，初三同学力争1分钟完成180次单跳，女生踢毽在30秒内能完成37次。全校各班在此基础上选拔人才代表本班参加学校组织的毽子盘踢及跳绳比赛。

3、跳绳、踢毽、长跑比赛。

4、请教职工按工会要求积极参加锻炼活动，走到阳光下，融入学生中！

冬季活动方案设计篇二

为全面贯彻《国务院办公厅关于强化学校体育促进学生身心健康全面发展的意见》（国办发〔20xx〕27号）《天津市人民政府办公厅关于强化学校体育促进学生身心健康全面发展的

意见》（津政办发〔20xx〕70号）精神，落实《关于开展百万青少年冬季长跑活动的通知》（津教体美劳函〔20xx〕23号）精神，动员广大青少年学生积极参加体育锻炼，磨练意志品质，培养锻炼习惯，提高学生体质健康水平特别是耐力素质，进一步掀起阳光体育运动的新高潮，决定开展中国xx大学阳光体育冬季长跑活动。

牢固掌握“健康第一”，“以人为本”的指导思想，以培养德才兼备，意志坚强的一代新人为己任。确实增强学生体质，全面推进素质教育，促进学生全面发展。

我跑步我健康

20xx年12月1日至20xx年3月31日

全日制在校学生。

1、20xx年12月6日下午14：00，学校组织各学院选派的学生举行校级阳光体育冬季长跑动员和起跑仪式。

2、学生利用创高体育app进行打卡记录，男生每天3.5千米，女生每天2.5千米，每日一次，每周最少打卡五次，以慢跑的形式完成跑步里程，若遇雨雪或其他活动也适当顺延，节假日和寒假期间要求学生自觉坚持长跑。

3、各年级由班主任和班长组织好。

1、提高认识，精心组织。

2、高度重视和加强学生长跑安全保障。有病学生不参加长跑，适当安排。每次跑完行走一圈，作好放松适应工作。

3、坚持检查督促，保障长跑质量。

冬季活动方案设计篇三

时光荏苒，通过这学期的观察与了解。我们发现一部分同学凡人身体素质不太好，除了专业知识，拥有强健的体魄是很重要的，俗话说身体是革命的本钱。

通过该活动，一方面可以提高同学们的身体素质，另一方面同学们集体参加这次活动，有助于加强同学们之间的交流和了解，有利于增强学院的凝聚力，进而增强同学们的集体荣誉感，有力的促进学院的发展。

20xx年12月19日开始，每周一至周五的早晨6:40开始。

安徽国际商务职业学院全体大一学生

我运动，我健康，我快乐！

- 1、早上6:30于排球场集合，由各系体育部长整队，6:40正式开跑。
- 2、跑步过程中由院体育部同学领跑以及互跑。
- 3、跑步时将分为两个纵队进行。
- 4、每天一个系一个系的进行，四个系跑完再轮回。
- 5、每天活动结束后时间自由安排。

管理系周围的水泥路（至少一圈），如需增加请与负责人联系。

- 1、活动中要注意安全。不推不挤，有秩序的进行。
- 2、每天都会清点人数，不来的必须请假。

- 3、活动中请注意卫生，不要乱扔垃圾。
- 4、如果大家对该活动有什么改进的意见请与负责人联系。
- 5、如果遇雨雪天气，活动进程将另行通知。

冬季活动方案设计篇四

为了进一步贯彻落实《中共中央国务院关于加青少年体育体质的意见》的精神，不断丰富广大学生课余体育生活，促进学生德智体全面发展，经研究，我校决定今冬明春在全校学生中继续开展以篮球、跳绳活动为主的冬季锻炼活动，并对各年级段开展情况进行评比，举办冬锻体育跳绳大赛，现将有关事项通知如下：

XX

以各校区为单位，体育教师负责技术指导，正副班主任做好组织工作。结合体育课，早锻炼，大课间等开展冬季锻炼活动并参与评比。

- 1、各班要高度重视学生冬锻工作，要提高认识，加强对冬季体锻活动的领导，各校区制定好适合学校实际的冬锻活动计划，使冬锻活动健康有序地进行。
- 2、保证冬锻活动时间、场地和器材三落实，做到冬锻活动与体育课、社团活动、早锻炼、课间操及大课间活动五个结合，并提倡学生利用课余时间回家继续活动锻炼，努力做到人人参加，个个有绳并学会跳绳、通过冬锻活动使学生的耐力素质和身体体质都有明显提高。
- 3、在冬锻活动期间我们要充分调动广大学生的自觉锻炼的积极性，根据实际情况开展各类小型多样的班际、年级和校际比赛，在体育课上及课外活动还可以创设情景开展各种趣味

性的比赛，使我校的冬锻活动更生动活泼。

4、在开展冬锻活动时，必须把安全工作放在首位，要做好科学锻炼的宣传。要加强对学生的医务监督，及时了解学生的健康状况，对体弱多病，特别是患有心脏病等疾病的学生，要遵照医嘱和家长的特别交代处理，防止意外情况的发生。

5、认真组织好冬季体育锻炼的各项竞赛活动，及时做好成绩记载和统计，力争在比赛中取得优异的成绩。

（一）各校区开展以篮球为主题的趣味比赛。

东校区：篮球趣味性接力赛（一至四年级）

南校区：五、六年级班级篮球赛

西校区：五、六年级班级篮球赛

（二）冬锻跳绳比赛。

1. 地点：各校区学校操场

2. 参赛对象：1-6年级。

2. 比赛项目与办法：具体时间及规程，各校区可根据自己校区场地及班级情况而定。

3. 跳绳项目为：一分钟并脚跳、三分钟“8”字绳

（三）继续开展早锻炼，大课间活动，社团活动。

未尽事宜，另行通知。

冬季活动方案设计篇五

为丰富全校教职工课余文化生活，倡导“每一天健身一小时，健康生活一辈子”，推进我校广大教职工健身运动的深入开展，增强教职工的身体素质和凝聚力，构建“和谐学校”，我校将举办20xx年首届工会趣味运动会，现制定活动方案如下：

组织策划：

裁判长：

裁判：

主持：

医务：

后勤保卫：

器材准备：

20xx年4月30日

学校操场

1、个人项目：以办公室为单位组队共七队（学前班及一年级队6人、二年级科任队7人、三四年级队7人、五年级队8人、六年级队7人、教导处队6人、行政后勤队6人），每队每项目报2-3人，每人限报1项。

2、团体项目：学前班及一年级队6、二年级科任队7、三四年级队7、五年级队8、六年级队7、教导处队5、行政后勤队5，共七队。

- 1、团体项目按一等奖一名;二等奖两名;三等奖四名予以奖励。
- 2、个人项目取前三名颁奖。
- 3、参赛选手颁发参与奖。

1、召开各年级组长会，组织学习活动方案，要求分组落实，组织报名，4月23日上午将报名表上交到校工会。

2、4月27日午时，召开领导组和裁判组人员会议，制定和分解运动会的任务、场次、时间和规则。

3、4月30日再次召开年级组长会议，将活动安排计划和比赛规则等有关事项反馈到年级组。

4、根据报名情景，临时抽调部分教师协助裁判工作。

冬季活动方案设计篇六

为认真贯彻《中共中央、国务院关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》，贯彻开展全国亿万学生阳光体育的精神，落实县教体局工作安排，我校结合自身实际情况开展阳光体育冬季长跑活动，通过此次活动磨练学生的意志品质，培养良好的锻炼习惯，有效提高学生的体质。真正达到阳光体育的实施目的。

展现仲里精神，提升健康理念

全校师生

1□20xx年11月7号上午大课间时间进行全校师生冬季长跑启动仪式。

2、每天每生长跑距离大概2000米（田径场8圈；校园主路8

圈)，整个活动每生长跑距离大概200公里。

3、在法定工作日内由班主任和体育老师组织指导学生完成跑步里程，节假日和寒假期间由学生自觉完成并做好记录。

4、学校成立长跑小组，选定负责同学，以小组为单位做好每日长跑记录，体育委员做好每日督查。

5做好各班体育小组长和体育委员培训工作。

6. 班主任每日跟班，每日检评，纳入班级量化。

1、活动场地，七、八年级田径场，九年级校园主路；每天上午、下午大课间操开始长跑。

2、各班主任要积极配合，精心组织，起跑前要清点人数，跑步过程中要指导学生保持好队形，步伐整齐，口号洪亮，维持好纪律。

3、体育老师要对学生的长跑活动进行指导，随时监控。对组织混乱的班级要现场纠正，对表现良好的班级要给予及时的表扬。

4、做好宣传工作。

5、体育委员要协助班主任，每天做好活动记录，组织好本班学生整齐有序的进行长跑活动。

6、教师要坚持进行长跑练习，政教处分年级对教师进行考勤。男教师每天跑1000米，女教师每天跑800米。

1、学校要与家长沟通，阐述长跑活动的意义，征求家长意见，对不适宜进行长跑练习的学生禁止其参与长跑活动。根据其个人情况安排适当的运动。

- 2、体育老师要在体育课上传授基本的跑步方法和要求。
- 3、运动量安排原则上上午大课间1000米，下午大课间1000米，体育教师根据天气、学生身体情况适当安排。
- 4、在组织长跑时原则上由班主任和体育老师共同组织，体育老师必须到岗。
- 5、活动期间体育老师和班主任要提前到位，防止踩踏等安全问题发生。

本次活动结束后将对表现好的班级及个人（教师/学生）进行表彰。